

Приложение 3
к приказу МАДОУ «ДС № 10 «Золотая рыбка»

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»

СВЕРЖДАЮ
Директор
И.В. Качур

Приказ № 121
от «10» _____ 2023 № _____
г. Мегион



**МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ОТ 2-х до 3-х лет
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

г. Мегион

День: понедельник

Неделя: первая день первый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюд	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№ карты	
Завтрак							
Каша молочная манная	150/2,5	2.98	4.35	18.18	105.10	№38	разр.01.10.2014
Какао с молоком	180	3.39	3.54	20.36	105.53	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	357.5	7.91	11.67	48.64	292.28		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.80	-	9.58	70.00		
Итого за 2-ой завтрак	100	0.80	-	9.58	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Обед							
Винегрет с морской капустой	40	0.51	4.07	3.33	42.71		
Суп картофельный с бобовыми	150	3.40	2.33	5.18	59.27	№57	разр.17.02.2012
Биточки с соусом	50/30	6.10	6.69	3.28	98.90	№37	сб.г.Пермь2001
Каша пшеничная	100	4.11	4.07	12.17	93.30	№171	сб.г.Пермь2001
Компот из сухофруктов	180	0.50	-	18.10	102.41	№198	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№255	сб.г.Пермь2001
Итого за обед	590	17.46	17.54	60.10	483.59		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Икра овощная	40	0.72	3.39	2.31	62.00		
Макароны с сыром	150	4.77	7.21	17.68	130.00	№31	разр.04.04.2011
Пирожок с картофелем	50	4.64	3.89	28.00	117.31	№58	разр.13.03.2012
Напиток из шиповника	180	0.61	-	22.68	162.00	№304	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№261	сб.г.Пермь2001
Итого за уплотненный полдник	460	13.58	14.87	88.71	558.31		
Итого за день:		39.75	44.08	#####	#####		

День: вторник

Неделя: первая день второй

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	ес блю.	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная кукурузная	150/2,5	3.78	5.45	15.72	94.00	№96	разр.01.10.2014
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.74	98.00	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	8	2.38	3.52	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	360.5	10.17	12.00	43.50	292.08		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100	0.82	-	9.61	70.00		
Обед							
Редис свежий	40	0.48	0.04	1.84	12.70	№44	разр.13.02.2012
Рассольник Ленинградский	150	3.02	6.78	11.43	99.56	№34	сб.г.Пермь2001
Бигус с мясом	130	14.41	18.52	8.77	205.65	№13	разр.03.02.2011
Сок фруктовый	180	0.90	-	10.18	82.80		
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	540	21.65	25.72	50.26	487.71		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Салат из консервированного горошка с луком и яйцом	40	0.73	3.13	12.07	42.07	№1	сб.Тутельян2012
Тефтели рыбные с соусом	50/30	6.39	3.92	6.54	62.46	№156	сб.г.Пермь2001
Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	98.97	№216	сб.г.Пермь2001
Вафли	50	1.60	1.40	40.06	171.00		
Кисель из клюквы	180	0.10	-	15.25	93.37	№69	разр.28.03.2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за уплотненный полдник	490	13.79	12.87	107.49	554.87		
Итого за день:		46.43	50.59	210.86	1,404.66		

День: среда

Неделя: первая день третий

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
Завтрак						
Каша молочная дружба	150/2,5	3.91	3.25	23.32	105.65	№42
Напиток шоколадный несквик	180	3.60	3.46	13.45	96.00	№27
Яйцо отварное	52.8	4.10	4.60	0.30	57.00	№20
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	
Итого за завтрак	405.3	13.11	11.47	47.11	307.25	
Завтрак 2-й						
Снежок	150	4.20	4.79	6.13	78.00	
Итого за 2-ой завтрак	150	4.20	4.79	6.13	78.00	
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.50	4.03	3.10	50.72	№21
Суп рыбный	150	5.93	2.47	4.02	80.74	№42
Биточки из птицы	60/5	6.27	6.34	5.64	115.63	№189
Риззото	100	3.69	4.53	18.87	82.63	№62
Напиток брусничный	180	0.10	-	15.90	76.20	№22
Хлеб ржано--пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	
Итого за обед	575	19.33	17.75	65.57	492.92	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Запеканка из творога	130	8.20	8.50	22.22	159.62	№124
Молоко сгущенное	50	2.16	2.55	14.80	96.00	
Бантики слоеные	50	4.13	9.50	22.38	85.32	№20
Чай с сахаром	180	-	-	10.80	96.00	№271
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№119
Итого за уплотненный полдник	450.00	17.33	20.93	88.24	523.94	№28
Итого за день:		53.97	54.94	207.05	1,402.11	

разр.01.10.2014
разр.04.04.2011
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
разр.22.03.2012
разр.22.08.2021
сб.г.Пермь2001
разр.28.03.2011
разр.18.04.2021
сб.Тутельян2012

День: четверг

Неделя: первая день четвертый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3 -х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная Геркулес	150/2,5	4.75	6.67	19.12	95.36	№39	разр.01.10.2014
Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	98.00	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	8	2.38	3.52	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	360.5	11.14	13.22	46.90	293.44		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100	0.82	-	9.61	70.00		
Обед							
Салат витаминный	40	1.60	4.00	8.80	62.53	№25	разр.04.10.2014
Щи из свежей капусты	150	1.25	3.79	6.38	62.69	№54	сб.г.Пермь2001
Котлета из говядины с соусом	50/30	7.62	8.37	4.10	86.35	№14	сб.г.Пермь2001
Каша гречневая	100	5.82	3.62	19.00	149.87	№196	сб.г.Пермь2001
Напиток лимонный	180	0.61	-	18.91	42.18	№3	разр.12.01.2011
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	590	19.74	20.16	75.23	490.62		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Салат из свеклы с чесноком	40	0.56	4.03	3.69	53.31	№33	сб.г.Пермь2001
Запеканка картофельная с сердцем с соусом	130/30	9.23	7.34	15.60	150.36	№75	разр.10.05.2012
Булочка веснушка	50	3.84	3.67	22.42	166.08	№277	сб.г.Пермь2001
Компот из кураги	180	0.30	-	15.39	92.78	№255	разр.25.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за уплотненный полдник	470	16.77	15.42	75.14	549.53		
Итого за день:		48.47	48.80	206.88	1,403.59		

День: пятница

Неделя: первая день пятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150/2,5	3.12	4.62	24.61	99.36	№36	разр.01.10.2014
Какао с молоком	180	3.39	3.54	20.36	105.53	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	357.5	8.05	11.94	55.07	286.54		
Завтрак 2-й							
Ряженка	150	4.20	4.79	6.13	84.39		
Итого за 2-ой завтрак	150	4.20	4.79	6.13	84.39		
Обед							
Салат студенческий	40	1.40	4.67	2.53	78.00	№102	разр.08.12.2014
Суп куриный с клецками	150	1.71	7.93	1.54	110.32	№38	сб.г.Пермь2001
Рыба запеченная с овощами и сыром	130	8.75	8.78	5.11	130.39	№10	разр.03.02.2011
Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	82.80		
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	540	15.60	21.76	45.40	488.51		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Ватрушка царская	130	9.98	7.87	18.92	140.52	№7	разр.03.02.2011
Молоко сгущенное	50	2.16	2.55	14.80	96.00		
Печенье	50	5.20	2.60	32.40	173.26		
Чай с сахаром и лимоном	180	0.06	-	10.84	43.78	№265	разр.12.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за уплотненный полдник	450.00	20.24	13.40	95.00	540.56		
Итого за день:		48.09	51.89	201.60	1,400.00		

День: понедельник

Неделя: вторник шестой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№ карты	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с тыквой	150/2,5	3.84	4.96	16.46	95.63	№59	разр.12.03.2012
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.74	98.00	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	8	2.38	3.52	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	360.50	10.23	11.51	44.24	293.71		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100.00	0.82	-	9.61	70.00		
Обед							
Салат Степной	40	1.84	6.76	5.55	86.17	№26	разр.10.12.2014
Борщ со свежей капустой	150	4.14	3.99	6.48	80.93	№27	сб.г.Пермь2001
Плов по-узбекски	130	6.76	10.67	12.29	140.62	№55	разр.20.08.2012
Компот из яблок	180	0.07	-	23.51	91.17	№77	разр.05.07.2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	540.00	15.65	21.80	65.87	485.89		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Икра кабачковая	40	0.72	3.39	2.31	72.75	№32	разр.04.05.2011
Макароны с овощами	130	6.42	6.06	19.08	156.36	№205	сб.г.Пермь2001
Вафли	50	1.60	1.40	30.66	180.63		
Компот из смородины	180	0.14	-	13.49	54.58	№330	разр.05.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за уплотненный полдник	440	11.72	11.23	83.58	551.32		
Итого за день:		38.42	44.54	203.30	1,400.92		

День: вторник

Неделя: вторая день седьмой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	150/2,5	3.78	5.45	15.72	102.00	№96	разр.01.10.2014
Какао с молоком	180	3.39	3.54	20.36	105.53	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5.00	0.04	3.62	0.06	33.05	№345	разр.15.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	357.50	8.71	12.77	46.18	289.18		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100.00	0.82	-	9.61	70.00		
Обед							
Помидор свежий	40	0.44	0.08	1.52	9.20	№55	разр.17.02.2012
Суп Бабушкин	150	5.86	4.09	9.41	79.65	№48	разр.06.02.2012
Печень тушеная в соусе	50/30	11.57	15.09	2.93	132.63	№73	разр.04.05.2012
Картофельное пюре	100.00	2.13	4.04	15.53	106.97	№216	сб.г.Пермь2001
Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	82.80		
Хлеб ржано пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	590.00	23.74	23.68	65.61	498.25		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Салат оригинальный	40	0.57	3.37	2.69	43.33	№301	разр.21.11.2021
Каша по-купечески	130.00	8.65	10.05	15.35	110.63	№159	разр.12.01.2021
Шанежка наливная	50.00	4.29	1.62	23.96	127.40	№306	сб.г.Пермь2001
Компот из чернослива	180	0.30	-	15.39	92.87	№253	сб.г.Пермь2001
Конфеты	20	0.20	0.16	12.57	85.00		
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за уплотненный полдник	460	16.85	15.58	88.00	546.23		
Итого за день:		50.12	52.03	209.40	#####		

День: среда

Неделя: вторая день восьмой

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Пудинг из творога	130	7.81	7.80	18.49	89.00	№133	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	14.80	96.00		
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.74	98.00	№258	сб.г.Пермь2001
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60		
Итого за завтрак	360.00	13.98	13.38	61.07	331.60		
Завтрак 2-й							
Кефир	150	4.20	0.07	12.30	68.25		
Итого за 2-ой завтрак	150.00	4.20	0.07	12.30	68.25		
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	40	0.76	2.05	2.50	49.50	№11	сб.г.Пермь2001
Суп с рыбными фрикадельками	150	4.45	2.49	8.89	83.76	№41	сб.г.Пермь2001
Цыплята тушеные в соусе	60/30	9.23	6.88	0.36	95.68	№83	разр.16.07.2012
Каша перловая	100	2.79	2.79	10.14	95.63	№9	разр.03.02.2011
Компот из апельсинов	180	2.84	0.38	12.04	87.00	№24	разр.29.03.2011
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	600.00	22.91	14.97	51.97	498.57		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Огурец консервированный	40	0.50	4.05	3.32	36.36	№15	
Яйцо отварное	52,8гр	4.10	4.60	0.30	57.00	№20	
Овощи по карпатски	130	6.10	6.49	26.23	130.63	№64	разр.22.03.2012
Пряник	30	3.00	3.15	25.95	95.36		
Чай с сахаром	-	-	-	10.80	96.00	№28	разр.18.04.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за уплотненный полдник	472.8	16.54	18.67	84.64	502.35		
Итого за день:		57.63	47.09	209.98	1,400.77		

День: четверг

Неделя: вторая день девятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная ячневая	150/2,5	5.42	5.00	29.66	110.15	№40	разр.10.05.2011
Напиток шоколадный несквик	180	3.60	3.46	13.45	96.00	№27	разр.04.04.2011
Масло сливочное (порционнo)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	№345	разр.15.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
Итого за завтрак	357.50	10.56	12.24	53.21	287.80		
Завтрак 2-й							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	70.00	№119	сб.Тутельян2012
Итого за 2-ой завтрак	100.00	0.82	-	9.61	70.00		
Обед							
Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.36	5.60	№1	сб.Тутельян2012
Суп Харчо	150	4.78	4.86	7.50	120.36	№49	разр.06.02.2012
Рагу из овощей мясом	130	6.74	8.98	8.57	170.63	№81	разр.10.05.2012
Кисель в ассортименте	180	0.11	-	19.04	101.56	№21	разр.22.03.2011
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	540.00	14.79	14.26	54.51	485.15		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Салат солнышко	40	1.60	4.00	8.80	53.63	№47	разр.13.02.2012
Котлета из говядины	50	7.86	8.88	5.35	95.63	№171	сб.г.Пермь2001
Капуста тушенная	110	2.88	3.55	14.79	95.88	№210	сб.г.Пермь2001
Булочка дорожная	50	3.44	6.67	28.43	172.36	№283	сб.г.Пермь2001
Компот из свежих груш	180	0.14	-	13.49	54.58	№254	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за уплотненный полдник	470.00	18.76	23.48	88.90	559.08		
Итого за день:		44.93	49.98	206.23	1,402.03		

День: пятница

Неделя: вторая день десятый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	от 2 до 3-х лет					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
Завтрак							
Каша молочная гречневая	150/2,5	3.24	7.82	15.75	99.76	№95	сб.г.Пермь2001
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.74	98.00	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	8	2.38	3.52	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
Итого за завтрак	360.5	9.63	14.37	43.53	297.84		
Завтрак 2-й							
Йогурт питьевой	150	3.75	1.13	2.63	70.00		
Итого за 2-ой завтрак	#####	3.75	1.13	2.63	70.00		
Обед							
Салат из кукурузы с луком и яйцом	40	0.73	3.13	7.89	64.07	№44	разр.13.02.2012
Суп лапша домашняя с птицей	150	1.47	4.93	8.35	65.63	№48	сб.г.Пермь2001
Фрикадельки рыбные	50/5	5.48	3.86	3.94	80.63	№157	сб.г.Пермь2001
Картофель отварной	100	2.63	5.09	4.69	110.14	№214	сб.г.Пермь2001
Сок фруктовый	180	0.90	-	10.18	82.80		
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00		
Итого за обед	565	14.05	17.39	53.09	490.27		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Сырники из творога	150	12.50	4.54	28.71	140.76	№136	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	30.00	2.16	2.55	14.80	96.00		
Коржик молочный	50.00	3.41	5.85	33.83	175.36	№287	сб.г.Пермь2001
Чай с сахаром и лимоном	180	0.06	0.01	10.84	43.70	№29	разр.12.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2.84	0.38	18.04	87.00	№119	сб.Тугельян2012
Итого за уплотненный полдник	450	20.97	13.33	106.22	542.82		
Итого за день:		48.40	46.22	205.47	1,400.93		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024